



Hodnoty – emoce – kompetence

Já – porozumění – důvěra v úspěch

Zdraví – racionalita - systematičnost

Láska – odpuštění - rozhodnost

Smysl – dychtivost – orientace na výsledek

Výsledek – zoufalství – odolnost vůči stresu

### **Chci zachovat**

Já – porozumění – důvěra v úspěch

Rád bych porozuměl tomu, co se mi děje a mám pocit, že tomu i díky rekonstrukci identity začínám rozumět. Pomalu začínám věřit, že se to povede, že dokážu žít život v souladu s tím co chci. První změny nastávají a i když jsou nepříjemné, vidím, že vedou k cíli.

Zdraví – racionalita – systematičnost

Nejdůležitější ze všeho v životě je zdraví, bez něj je každá změna nedůležitá, každá snaha marná. Tak to prostě je. O zdraví je možné pečovat systematicky – pravidelným pohybem, přiměřeně zdravou stravou a životosprávnou a péčí o duševní rovnováhu. Myšlenkovým pochodem podle pana doktora Hnízdila: možná že se v noci dusím kvůli alergii, kterou jsem dostal, protože se dusím v současném vztahu.

Smysl – dychtivost – orientace na výsledek

Hledání smyslu bylo důvodem, proč mě rekonstrukce identity zaujala a věnuji se jí. Přišlo mi, že žiju vcelku pohodlný, ale prázdný život. Seberozvojové aktivity a videa mě nadchly natolik, že se jim ve volném čase věnuji mnohem více než kdy dřív, objevil jsem v podstatě nový koníček. Orientace na výsledek mi až tak nechybí, spíše některé jeho součásti jako umět čelit nepříjemným věcem a zpracovávat je v sobě, pracovat se stresem, s přehnanou odpovědností, která mě svazuje a vyčerpává.

### **Chci změnit**

Láska – odpuštění – rozhodnost

Musím se naučit odpustit sám sobě, že současné přítelkyni rozchodem ublížím. Z dlouhodobého hlediska je to pro dobro nás obou. V životě by mi pomohlo, kdybych vždy lépe věděl, co je správně, byl bych pak rozhodnější.

Výsledek – zoufalství – odolnost vůči stresu

Někdy ani 100% snaha nevede k výsledku, který jediný se počítá. Což je velmi frustrující, aktuálně mě to přivedlo až do stavu profesního vyhoření, který prožívám současně se





vztahovým vyhořením. S přibývajícími léty a zkušenostmi jsem odolnější a odolnější, pořád jsem ale jinde než o 10let mladší kolegové. Zkušenost říká, že i když mám teď těžké období, zase přijde lepší, jen je potřeba držet se plánu, který jsem dal dohromady, jakmile to na mě všechno padlo.

